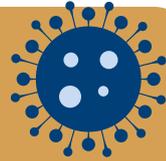


Vivre un décès pendant la crise COVID-19

« Ne pas rester trop longtemps sur les circonstances de la mort mais se recentrer sur l'histoire affective vécue avec le défunt » Dr. Alain Sauteraud

Ce document propose des pistes « pratiques », hors de toute religion, pour vous aider dans votre deuil suite à un décès d'un de vos proches dans les conditions particulières de la crise COVID-19.

Le deuil & le contexte « COVID-19 »



Suite au décès d'un proche, être dans le contexte « COVID-19 » :

- **Accentue certaines émotions :**
 - o Tristesse, culpabilité, déni, désespoir, colère, etc. liés à l'impossibilité d'accompagner le mourant, de dire au revoir et au décès brutal.
 - o Peur pour son propre état de santé quand on a été en contact avec le défunt.
 - o Culpabilité d'être guéri du COVID-19 et qu'un proche en décède (contamination ?)
 - o Méfiance ou défiance pour les endeuillés qui n'ont pas vu le corps (doute possible sur le fait que c'est bien le corps du défunt).
 - o Incompréhension, choc, émoi, colère, etc. vis-à-vis des procédures et restrictions.
- **Entrave les rituels de deuil :** le dernier hommage, les rites et commémorations funéraires sont très limités/absents.
- **Ne permet pas le contacts sociaux (soutien familial, social et amical de l'endeuillé restreint du fait du confinement) :** dans la mesure du possible, ces contacts doivent donc être remplacés par des contacts virtuels (smartphone, tablette, etc.).
- Dans certains cas, **impose une solitude** face à cette souffrance.

Entretenez-vous avec les autorités médicales et religieuses de votre communauté et/ou avec les services en charge des funérailles pour vous renseigner sur ce qu'il est possible de réaliser (notamment les possibilités technologiques).



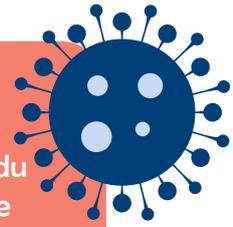
Les rites funéraires

Concernant les rites funéraires liés aux croyances, convictions du défunt et les vôtres :

- o **Entretenez-vous** avec les autorités médicales et religieuses de votre communauté et/ou avec les services en charge des funérailles pour vous renseigner sur ce qu'il est possible de réaliser (notamment les possibilités technologiques).
- o Il vous sera peut-être impossible de voir le corps du défunt (dernier hommage) alors que vous auriez aimé le faire. Il peut être demandé de **faire des photos** mais attention d'autres personnes peuvent être choquées par cette démarche, il est donc important de ne pas les imposer à votre entourage.



Les commémorations funéraires



Les commémorations funéraires sont des moments de partage entre les proches du défunt qui permettent de marquer une communion dans un moment de tristesse intense. Or en période d'épidémie ces regroupements sont très limités et interdits pour certains (nombres de personnes, facteurs de risques pour soi et les autres, etc.).

Si vous pouvez être présent aux funérailles :

- o Fournissez (vous ou quelqu'un présent) si c'est possible un **contact image** (vidéos et/ou photos) aux autres personnes qui n'ont pas pu être présentes et qui le souhaitent.
- o Mettez la **photo des proches qui auraient voulu être présents** ou **fermez les yeux et imaginez qu'ils sont présents. Il le sont du moins par la pensée.**
- o **Filmez en direct ou pas**, le service funéraire. Certains auditoriums sont équipés afin de diffuser en direct la cérémonie, mais ils sont peu nombreux et les prix des obsèques peuvent augmenter. Des programmes permettant les appels vidéos ou les vidéos en direct peuvent être utilisés pour assister et écouter simultanément mais ces images ne restent disponibles sur l'internet que de manière temporaire. Une combinaison d'une vidéo en direct et d'un enregistrement vidéo peut être une option.
- o Comme les contacts physiques sont proscrits, les condoléances peuvent être transmises avec **la main sur le coeur** ou **avec le geste « Namasté »**.



Si les funérailles ont lieu en l'absence de toute personne proche du défunt :

Demandez aux personnes chargées des funérailles d'inclure un objet, une prière, un poème, des dessins d'enfants... qui seront lus ou déposés auprès du défunt.

Prenez le temps de commémorer avec vos proches :

- **Utilisez tous les médias** à votre disposition : téléphone, internet, ou courrier. Par exemple :
 - o **Créer un livre du souvenir numérique**, pour ou après la cérémonie.
 - o **La fonction « hommage » de Facebook**, animé par le contact légataire, permet de transformer un profil en mémorial.
 - o **Un document partagé en ligne** (framapad : création gratuite et facile) où chacun peut ajouter un commentaire avec sa couleur.
 - o **Un dossier partagé en ligne** (drop box ou google drive) pour partager des photos.
- Si vous avez la possibilité de vous réunir virtuellement, procédez comme d'habitude en désignant un **maître de cérémonie** qui distribuera la parole à ceux qui souhaitent la prendre.





Le deuil à la maison

- o **Créez un rituel à la maison** : avec la photo du défunt, en allumant des chandelles, en racontant des histoires, en partageant des souvenirs du défunt avec les enfants, en vous remémorant des souvenirs, en écoutant de la musique appropriée, en partageant des textes, des poèmes, en les lisant à haute voix, en écrivant une lettre pour dire tout ce que vous avez sur le coeur et garder cette lettre ou la détruire etc.
- o Vous pouvez choisir **un endroit qui symbolise la sépulture** du défunt : à la maison ou dehors (un arbre, un hôtel de prière, etc.) afin de pouvoir vous y recueillir quand vous le souhaitez.
- o **Prévenez vos proches** de l'épreuve que vous traversez. Vous pourrez avoir besoin de soutien, et vos proches n'auront pas les moyens habituels de détecter que vous n'allez pas bien.
- o Consultez une **association bénévoles ou des groupes de soutien pour endeuillés** afin d'avoir une écoute et des conseils spécialisés sur Internet et les réseaux sociaux.

Après le confinement

Après un certain temps, lorsque les restrictions liées aux risques d'infection seront annulées, un service commémoratif pourra avoir lieu avec les personnes qui souhaitent y participer.

- o Certaines familles **l'annoncent déjà maintenant** dans l'avis funéraire et sur la carte funéraire. Il n'est toutefois pas possible actuellement de prévoir quand cela sera le cas, cela peut encore prendre des mois.

Ai-je besoin d'être aidé ?

Chacun va réagir différemment suite au deuil et dans les conditions que l'on vit actuellement.

Ce qu'il est important d'avoir en tête, c'est l'idée que le processus est évolutif, et qu'après quelques semaines on récupère de petits espaces de joie, même fugaces, qui nous allègent et augmentent avec le temps. Si ce n'est pas le cas, il est alors parfois nécessaire de demander un soutien supplémentaire (aux proches, à un psychologue, à un représentant religieux, etc.).

Attention aux enfants



Concernant les enfants, il est essentiel de :

- o **Les informer** autant que possible. Vous ne devez pas cacher vos émotions. Vous pouvez les partager avec les enfants et être tristes ensemble. Il faut expliquer vos propres réactions, comme par exemple : **«Maman a été très en colère, les adultes réagissent parfois ainsi quand ils sont tristes, je ne devais pas réagir comme ça, je suis désolée, embrassons-nous, OK ?»**
- o **Les impliquer**. Faites-les fabriquer quelque chose : un arbre à souhaits ou une guirlande avec des dessins. Les enfants peuvent aussi contribuer en enregistrant un message vidéo, en écrivant un texte, etc.
- o Répondre à leurs **besoins spécifiques**. Les enfants intègrent un deuil différemment que les adultes. Ces différences sont d'autant plus marquées selon l'âge de l'enfant.

Sources

Scout, Lies & De Soir, Erik (2020), Informer et impliquer les enfants lors d'une cérémonie d'adieu d'un proche décédé des suites du corona virus. Edité par De Weg Wijzer, Leopoldsburg.

Girard-Dephanix, Nathalie (2020), psychologue TCC Lyon, Le deuil au temps du confinement, AFTCC.

Kédia, Marianne & Sabine, Lemoine (2020), Vivre un deuil en période de confinement.

Contributions

De Soir Erik, Docteur en psychologie et en sciences sociales et militaires, <https://dewegwijzer.org/>

Josse Evelyne, psychologue clinicienne et psychothérapeute, <http://www.resilience-psy.com/>.

Docteur Sauteraud Alain, médecin et psychiatre.

Vandecruys Sophie, Coordinatrice Nationale Assistance Policière aux Victimes, Police Fédérale.

Images by rawpixel.com